

Power Plate en **Maison de retraite**

Les seniors font de la Power Plate

Après 8 études scientifiques menées auprès des seniors, une Power Plate a été installée dans une maison de retraite des Alpes Maritimes, La Palombière (Groupe Bel Age).

Dans la salle d'activité physique, aménagée pour l'occasion, une Power Plate permet aux résidents de retrouver la forme ou simplement de « se sentir mieux ». Les mini séances de quelques minutes sont supervisées par le staff médical (kinés).

La Power Plate est exploitée par des patients de toutes conditions physiques (fauteuil, surpoids, séquelles d'AVC, Parkinson, prothèses, fatigue liée à l'âge,...)

« Je ressens une amélioration de ma force et de mon équilibre. Sur cet appareil, j'ai repris confiance en moi. C'est bon pour le moral en maison de retraite. »

Des séances **adaptées** aux patients

La séance dure entre 2 et 5 minutes maximum, par séquence de 30 secondes. 3 à 5 séances sont effectuées par semaine. Les résultats sont visibles au bout de 2 mois.

- Travail en statique
- Position debout (légèrement fléchi)
- Parfois sur une jambe
- Parfois en prenant une sangle dans une main
- Certains patients en fauteuil mettent uniquement les pieds sur la machine et tirent sur une sangle à main.

Les **avantages** de l'entraînement sur Power Plate

Les patients se tiennent debout, sans aucun mouvement à effectuer. Ceci apporte une certaine stabilité, (contrairement à certains appareils comme le tapis de marche qui peuvent déséquilibrer le patient). La Power Plate peut accueillir des utilisateurs en fauteuil (position assise, les pieds sur la plateforme). Les séances sont effectuées sans ajouter de charges ou de poids.

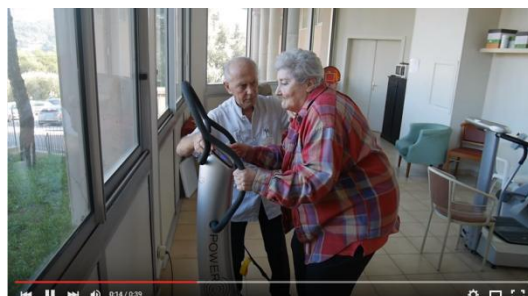
Amélioration de l'équilibre et de l'autonomie

Amélioration de la force musculaire

Prévention de la Sarcopénie (fonte musculaire)

Rééducation des douleurs

Bien être et qualité de vie



Séances de Power Plate et témoignages des seniors en vidéo

<https://goo.gl/sEYAq2>



Témoignage de patient

Mr. F.A (80 ans)

« J'ai 80 ans avec séquelles d'hémiplégie gauche. Depuis quelques temps, mon Kiné me fait travailler sur Power Plate. Je ressens une amélioration de ma force et de mon équilibre. Sur cet appareil j'ai repris confiance en moi. J'ai retrouvé le plaisir des séances de rééducation. C'est bon pour le moral en maison de retraite. »

Power Plate en **Maison de retraite**

Les seniors font de la Power Plate

1 - La **doyenne de 94 ans** utilise la Power Plate

Agée de 94 ans, cette patiente avait perdu son autonomie. Après des séances de gainage (position debout, jambes fléchies), elle peut désormais marcher avec un déambulateur à roulettes.

2 - Une patiente de **80 ans** qui rentre chez elle

Souffrant de Parkinson, d'une dépression et d'une fracture du col du fémur, cette patiente est arrivée à l'automne dans un très mauvais état de santé. Le diagnostic des médecins était très pessimiste. Aujourd'hui Solange a été bien rééduquée, a repris goût à la vie. **Elle va même quitter la maison de retraite pour retourner vivre chez elle !**

3 - Un patient de **81 ans** remonte les escaliers

Alors qu'il subissait une perte progressive d'autonomie, ce patient ne trouvait pas de solution d'entraînement (ni vélo, ni tapis de marche). Il se dirigeait alors vers l'utilisation d'un fauteuil roulant. Depuis qu'il fait de la Power Plate, il a retrouvé une partie de son autonomie et est capable de remonter des escaliers.

Sur la photo, il s'entraîne sur un pied pour améliorer son équilibre.

4 - Un patient de **84 ans** atteint d'hémiplégie

Avec une hémiplégie de stage très avancé, ce patient de 84 ans a posé ses pieds sur la plateforme. Il profite ainsi d'une récupération de verticalisation et recommence à marcher (3 pas consécutifs).



Etudes scientifiques

Retrouvez 8 études scientifiques, publiées sur les applications de la Power Plate pour les seniors.

(Autonomie, équilibre, mobilité, prévention des chutes, ostéogénèse,...)

<http://www.powerplate.fr/etudes-scientifiques-medical-power-plate.php>

Témoignage du directeur de l'EPHAD - Michel Cohen

« **La Power Plate, est la nouvelle machine miracle pour nos résidents.** Les contractions qu'elle provoque ont des conséquences positives sur la masse musculaire et la circulation sanguine de nos résidents valides et semi valides. Et j'ai constaté un bénéfice visible. En collaboration avec notre Kiné référent Jean Barbry qui a décidé de l'intégrer dans le programme de rééducation. **La sensation de détente se fait rapidement sentir et nos résidents ont la satisfaction de faire travailler leur corps sans souffrance.** [...]

La satisfaction du résident est déterminée, à la fois, par les attentes et la performance perçue du service kinésithérapie. **Les résidents utilisateurs de la Power Plate sont satisfaits à 100%, ils y restent fidèles dans le temps et entraînent de nouveaux résidents qui jusqu'ici restaient passifs.** »

La Presse en parle !

Le Petit Niçois,
Cannes Radio, Le Parisien /
Aujourd'hui en France.

<http://goo.gl/88RLx7>